52e ANNÉE (6e SÉRIE) N° 28 11 JUILLET 1935

# L'AMI DU CLERGÉ

*Paraît à Langres tous les Jeudis*

**Mgr F. PERRIOT**
Protonotaire apostolique *ad instar participantium*
FONDATEUR

**Mgr A. ROZIER**
Prélat de la Maison de Sa Sainteté
Docteur en Théologie, Chanoine titulaire de Langres
DIRECTEUR

## CHRONIQUE D'APOSTOLAT SOCIAL

SOMMAIRE

I. UN RÉALISATEUR : l'abbé Louis Bridel, fondateur et aumônier des Œuvres sociales de Fougères (1880-1933). — 1° L'homme. — 2° L'œuvre.

II. L'ESPRIT SOCIAL A TRAVERS LES REVUES. — 1° *La Vie Intellectuelle.* Enquête sur les raisons actuelles de l'Incroyance et de l'Anticléricalisme : les milieux ruraux, ouvriers, de l'enseignement primaire, étudiants. — 2° *Nouvelle Revue théologique :* l'Eglise et le Socialisme. — 3° *Terre Nouvelle.* — 4° *Union* et *Bulletin des Aumôniers* de l'A. C. J. F. : l'Apostolat militaire. — 5° *Jeunesse.*

III. BIBLIOGRAPHIE. — 1. Mgr Civardi : *Manuel d'Action catholique.* — 2. P. Bayart : *L'Action catholique spécialisée.* — 3. Mouvements spécialisés de l'A. C. J. F. : *Doctrine commune.* — 4. Sixte : *Causeries sur l'Action catholique.* — 5. Ch. Baussan : *De Frédéric Le Play à Paul Bourget.* — 6. H. du Passage : *Morale et Capitalisme.* — 7. P. Croizier : *Mes soirées chez Péquillat.* — 8. Abbé Boyer : *Le Catéchisme vivant.*

### § 1. — Un réalisateur : l'abbé Louis Bridel

**1. — Cette étude voudrait répondre à un désir qui nous a été exprimé : celui, bien légitime certes, de voir illustrée en quelque vie de prêtre la doctrine sociale de l'Eglise, telle que nous nous appliquons à la présenter dans ces Chroniques sous ses aspects multiples et variés. N'est-ce pas S. François de Sales qui reconnaissait dans la vie des saints « la même musique » que dans l'Evangile non plus simplement écrite, mais chantée? Le rapport est exactement le même ici.**

**Cependant, quelque séduisante que soit l'entreprise, elle ne laisse pas de présenter des difficultés très réelles, dont il faut au moins dire un mot. Des prêtres sociaux, — nous voulons dire : des prêtres dont les préoccupations sociales se sont traduites en œuvres de service social, dont les initiatives inspirées par la justice et la charité manifestent l'immortelle puissance de rayonnement de l'Evangile, au point de s'imposer même à l'attention des plus prévenus, — il n'en manque pas, Dieu merci, et nous en connaissons plus d'un. Mais si nous ne nous sommes pas fait (ni nous ne ferons à l'occasion) scrupule de puiser discrètement dans leur expérience pour illustrer les enseignements de l'Eglise, leur amitié ne nous permettrait pas de les produire. Ont-ils tort, et le Sage ne dit-il pas : « *Ante mortem ne laudes hominem quemquam ?* » (Eccli., XI, 30). Il en est des belles vies comme des belles œuvres : un certain recul est parfois nécessaire pour les bien apprécier. D'autant plus que, si tout ce qui brille n'est pas or, par contre d'authentiques diamants ne donnent pas tout leur éclat à cause d'un reste de gangue dont ils ne sont pas encore débarrassés. La mort aide plus que tout à l'œuvre de purification dernière. Et, d'autre part, les petites passions s'en prennent plus malaisément à ceux qu'elle a touchés : les morts ne portent plus ombrage.**

**On sait maintenant pourquoi, voulant donner un exemple d'apostolat social, nous sommes venus le prendre dans la vie si droite et si pleine de l'abbé Bridel, docteur en théologie, fondateur des Œuvres Sociales de Fougères. Notre tâche est facile. Préfacé par un ami de séminaire, Mgr l'Evêque de Dijon, un livre vient de paraître qui dit excellemment ce que fut l'homme et ce qu'est l'œuvre : car elle lui survit. Nous n'aurons qu'à suivre ce livre et bien souvent même qu'à le citer [1].**

**Né le 17 janvier 1880 à Martigné-Ferchaud en Ille-et-Vilaine, mais sur les confins du Maine et de l'Anjou, Louis Bridel appartenait à une famille de terriens et de négociants profondément chrétienne, où l'on conservait pieusement ces traditions de labeur, de droiture et de probité dont on s'affranchit si aisément ailleurs. Cinquième de huit enfants, sa première éducation fut, de la part d'une mère qui avait comme d'instinct pressenti en ce fils l'appel au sacerdoce, l'objet d'une attention spéciale. Après l'école chrétienne de Martigné et quelques leçons de latin au presbytère, il fit ses études secondaires de 1892 à 1898 au collège Saint-Martin de Rennes. Puis il partit pour le séminaire de Saint-Sulpice. Ce qu'il y fut, un de ses condisciples d'alors, M. le chanoine Masure, nous le dit assez pittoresquement : « Louis Bridel, qui était pourtant un excellent élève, aurait donné tous les coutumiers (il était infirmier) et quelquefois tous les règlements pour un acte de charité. » Ce trait de caractère (le même témoin ajoute : « Il a, je crois, continué d'agir de même toute sa vie ») méritait d'être noté. Certes, il n'est pas d'éducateur un peu averti qui ne sache distinguer en certaines exubérances tout autre chose que de *la dissipation.* « Il ne faut**

[1] *L'abbé Louis Bridel,* par A. Crublet, in-8 de 128 p., illustré, 7 f. 50 ; Paris, Bloud et Gay.

pas rester tranquille, a écrit Newman. Je suis bien sûr que les Apôtres ne se tenaient pas tranquilles. » Et c'est très vrai que l'apathie ressemble fort *extérieurement* à la docilité, comme le bouillonnement du zèle à l'indiscipline.

Mais nous ne voudrions pas laisser croire aux jeunes clercs qui nous liront peut-être à la faveur des vacances, que l'apostolat social ait son principe dans une aptitude exceptionnelle à bousculer les usages reçus. Le nombre augmente même, très heureusement, de ceux qui comprennent que, pour faire accepter plus aisément les nécessaires adaptations voulues par l'Eglise, il est de la plus haute importance de garder en toutes choses ce sens de la continuité dont elle n'entend pas se départir.

Qu'on nous entende bien. Nous n'avons pas eu l'avantage de connaître personnellement M. Bridel, et rien ne nous autorise à penser qu'il ait jamais fait fi de ce qui est, aussi bien, prudence chrétienne et discrétion catholique. D'illustres amitiés fidèles jusque dans la mort donneraient même à cet égard, s'il en était besoin, tous les apaisements utiles. Pourtant, il nous a paru intéressant de noter que les jeunes d'aujourd'hui nous semblent, plus peut être que ceux « de notre temps », soucieux d'écarter de leur route, par un respect bien compris des *bonnes règles,* des défiances qu'on peut calmer sans doute, mais qu'il est préférable de n'avoir pas laissé s'éveiller.

L'abbé Bridel fut ordonné prêtre à Paris en juillet 1904. Ce qu'il était à cette date, son ancien co-chambriste Mgr Petit de Julleville l'a dit mieux que personne autre ne pourrait faire :

« A vingt-cinq ans les grandes lignes du caractère de Louis se dégageaient déjà. Combien la vie devait les mettre encore davantage en lumière ! Je note, avant tout, la droiture, l'ardente charité, l'audace réfléchie.

Il était droit. Il avait horreur non seulement du mensonge, mais de la dissimulation, de la petite habileté, du compromis, voire du silence trop prudent. Il avait retenu intégralement le précepte du Maître : « *Que votre langage soit : oui, oui ; non, non.* » Et comme il exigeait la même clarté d'âme chez les autres que chez lui, cet instinct de loyauté, qui le rendait parfois catégorique, lui attira certaines difficultés. Même d'honnêtes gens ne détestent pas la pénombre. Il n'était pas de ceux-là.

Cette droiture de cœur inspirait sa vie tout entière. C'est elle qui le rendait logique avec ses convictions, celles qu'il avait puisées dans l'Evangile ou dans l'enseignement récent de l'Eglise. Il était de ceux qui, ayant lu les Encycliques des Souverains Pontifes (ce qui n'est pas si commun), n'y voyaient pas des exercices de style, mais des appels obligatoires à l'action morale et sociale. L'abus de l'autorité, la pression sur les consciences, lui étaient intolérables. On sait que ses premières initiatives sont nées du désir de sauver la dignité ouvrière réellement menacée.

Sa charité était ardente. Il ne savait pas se donner à moitié. Il se livrait tout entier à son action, dans une volonté d'absolu désintéressement. Je ne lui ai jamais connu une pensée ambitieuse, ou même une préoccupation personnelle. Et la meilleure preuve en est dans ce souci constant qu'il avait, non de dominer ses œuvres, mais de former des dirigeants qui fussent en état d'en prendre la responsabilité. Il travaillait vraiment pour les autres. Mais, sous des apparences robustes, il aurait eu besoin de ménagements. Il ne voulut jamais en prendre. Et ce labeur obstiné l'usa peu à peu, le consuma, et, après une première atteinte, le fit mourir prématurément.

Enfin, il était audacieux... Il n'avait pas l'audace imprévoyante de ceux qui vont de l'avant par principe et dont l'apparente hardiesse dissimule mal la faiblesse des conceptions ou de la volonté. Comme le recommande l'Evangile, « il s'était assis », et il avait réfléchi avant d'entreprendre. Ses initiatives ont sans doute répondu à des besoins qui, peu à peu, se révélaient. Il n'en est pas moins admirable de constater cette continuité interne qui a fait sortir les différents organismes, les uns des autres : les cercles d'études ont provoqué la fondation des syndicats ; les syndicats, à leur tour, sont à l'origine des coopératives de consommation, puis de production. Enfin, la société d'habitations à bon marché, la banque, les maisons de repos et de vacances ont complété l'édifice. »

Nous avons tenu à citer intégralement cette page. Elle ne peint pas seulement l'homme : elle donne aussi la clé d'une œuvre que sa richesse pourrait, à première apparence, faire juger touffue, mais qui est en réalité merveilleusement une en son développement organique. Nous la retrouverons bientôt.

Sans entreprendre de suivre pas à pas l'abbé Bridel dans son laborieux ministère de 28 années, marquons au moins rapidement les étapes de son *curriculum.* Après être allé prendre à Rome le doctorat en théologie, il rentra dans son diocèse d'origine où il fut nommé, en 1907, vicaire d'une paroisse rurale près de Vitré. Il y bâtit une école libre et y introduisit l'enseignement du catéchisme selon la méthode de Saint-Sulpice. En 1909 il devenait vicaire à Fougères. Il s'y dévoua d'abord dans les œuvres sportives et d'éducation d'une paroisse de ville, très aimé pour sa bienveillance exempte de faiblesse, très goûté dans ses prédications, inlassablement serviable envers ses confrères :

« Quand un pauvre recteur de campagne, et de la campagne la plus enfoncée dans les terres, était ennuyé et n'avait pas de prédicateur pour ses Quarante-Heures, sa Communion Solennelle ou toute autre occasion, en s'adressant à l'abbé Bridel il était sûr d'être toujours accepté. Aussi, ne nous étonnons plus que notre pauvre abbé ait fourni un travail formidable qui l'a usé bien avant l'âge. »

Car ce dévouement fut la loi de toute sa vie. Et on a noté ce fait, bien digne en effet de remarque : c'est tandis qu'il prêchait en 1930 à Pacé les exercices des Quarante-Heures qu'il ressentit les premières atteintes du mal qui devait l'emporter. Il n'en continua pas moins de travailler et de prêcher ; ce qu'il fera encore la veille de sa mort dans son délire. Fin septembre, à bout de forces, il devait s'éloigner de sa chère Bretagne, dont le climat humide lui était trop contraire. Bientôt se rendant compte que l'heure suprême était proche,

il faisait venir à Neuilly, où il était alors soigné dans une clinique, les dirigeants de ses œuvres fougeraises pour leur distribuer, avec une étonnante lucidité et une merveilleuse force d'âme, son dernier enseignement et ses ultimes recommandations. Le lendemain, on le transportait, pour lui obéir, chez son beau-frère, médecin à Martigné-Ferchaud. Huit jours plus tard, ce grand travailleur entrait dans le repos éternel. Malgré l'immense douleur de tous ceux qui avaient été les témoins de son activité prodigieuse et les bénéficiaires de ses entreprises fécondes, ses obsèques tinrent du triomphe. Il les avait voulues très simples : elles n'en furent que plus émouvantes.

2. — Il nous faut maintenant parcourir à grands traits l'œuvre sociale de l'abbé Bridel. Prédisposé par une nature exceptionnellement généreuse, initié à la pratique du dévouement par les exemples d'une mère à la charité pleine de délicatesse, préparé par l'étude attentive des Encycliques de Léon XIII aux jours du séminaire, il commençait son ministère à l'heure même où Pie X écrivait [1] : « L'objet autour duquel doit principalement se dérouler l'action catholique est la solution pratique de la question sociale, selon les principes chrétiens. » Nul doute que ce mot d'ordre, reçu par lui tandis qu'il étudiait en la Ville Eternelle, n'ait exercé une influence décisive sur l'âme du jeune prêtre, toute prête pour l'accueillir. Ainsi donc les Pontifes pouvaient se succéder : l'Eglise continuait toujours. Après cela, les épreuves, les incompréhensions, les résistances pouvaient venir : il était prêt à les recevoir. Comme l'a noté Mgr Petit de Julleville,

« l'activité de Louis ne fut pas toujours comprise. Il souffrit de ces contradictions, surtout lorsqu'elles venaient d'hommes qu'il estimait. Cette souffrance ne fut pas perdue. Elle le détacha davantage de lui-même, l'humilia, le rapprocha du Cœur de Jésus, en un mot le sanctifia. Dieu permit donc qu'elle ne l'abattit jamais, ni le diminua chrétiennement. Peut-être ceux qui ne furent point d'accord avec lui seront-ils heureux de savoir qu'il parlait d'eux avec tristesse, parfois avec quelque virulence, jamais avec une aigreur mauvaise. Un tel cœur ne pouvait donner place à l'inimitié, » pas plus qu'un tel caractère ne pouvait se laisser abattre ou dévier de sa ligne. *Son but* était très net : « Développer chez les travailleurs le sentiment de leur responsabilité, fortifier leur volonté par l'éducation, les rattacher aux intérêts généraux de la société en les associant étroitement aux délicats problèmes économiques. » Faut-il ajouter qu'il voyait aussi dans la propriété, qui fixe la famille au sol, un des plus puissants instruments de la morale ? »

La Providence, par le jeu des circonstances, allait lui fournir l'occasion qu'il attendait pour passer de l'idée à l'action.

Malgré le bon travail qu'avaient pu faire avant lui deux de ses prédécesseurs, la ville où allait se dépenser son zèle était encore, quand il y arriva, « Fougères la-Rouge. » La population ouvrière, composée en majeure partie de paysans, aigris par la mauvaise fortune qui les avait fait refluer vers la ville, était complètement dominée par le socialisme. Les catholiques s'y résignaient en gémissant, comme on fait à une avalanche ou à un raz de marée. Sans doute, au temps de Vincent de Paul était-il beaucoup de braves gens qui se lamentaient sur la triste condition des pauvres petits enfants abandonnés. Le Saint aussi s'apitoya; mais ne s'en tenant pas là, il conclut qu'*il fallait que cela change*. Ainsi font les hommes de Dieu, ainsi faisait l'abbé Bridel. Ayant compris que « nous sommes à un stade de l'évolution économique où l'armée des travailleurs s'organisera sur des bases nouvelles, » après avoir étudié la législation française sur les syndicats, il entreprit de préparer, dans ces Cercles d'études où se forment les élites, les premiers éléments nécessaires à la constitution du syndicalisme chrétien, si chaudement recommandé par Léon XIII. Il s'agissait, dans un esprit très hautement chrétien, de faire l'éducation intégrale d'éléments pris dans une population ouvrière, et d'y trouver les chefs capables de prendre en charge leur milieu. — « Chimère, » disent certains, qui ont tout simplement oublié de quoi est capable l'Evangile. Et de même qu'on démontre le mouvement en marchant, l'abbé prouva la consistance de son rêve en le réalisant.

Mais surtout, qu'on ne l'oublie pas : à l'inverse de plusieurs dont les échecs n'ont rien de mystérieux, les œuvres n'étaient jamais l'objectif premier de son effort. *Il formait des hommes ;* ensuite seulement et *par ces hommes* les œuvres étaient possibles. C'est ainsi que l'organisation professionnelle devait naître du cercle d'études, « parce qu'il ne suffit pas d'agiter des sujets moraux et surnaturels ; il faut appliquer la doctrine aux faits matériels de l'existence ; c'est dire que le véritable cercle d'études, c'est le syndicat professionnel,... puissant moyen de formation morale, quand il est chrétien, c'est-à-dire inspiré de la justice. »

Qu'on prenne garde à cette haute conception et si pratique de l'organisation chrétienne du travail. Le syndicat « a pour résultat de confondre l'intérêt particulier et l'intérêt général, au lieu de les opposer. Dans un syndicat, en effet, ceux qui doivent bénéficier de la protection sont ceux qui doivent la faire agir. Le syndicat étant une mise en commun de forces pour un service mutuel, il y a une bonne raison pour que le syndiqué aime son semblable comme lui-même : c'est qu'en aimant son semblable il se fait du bien à lui-même, et en s'aimant lui-même il fait du bien à son semblable. » Le lecteur aura reconnu déjà une simple application particulière de la doctrine du Corps Mystique et de la Communion des Saints. Est-ce étonnant, si pour le catholique fidèle, l'ordre social repose sur la justice et la charité chrétienne ? Citons seulement un exemple de la manière dont se peut tra-

[1] Encyclique aux évêques d'Italie sur l'Action Catholique, 11 juin 1905.

duire cette charité. A la *Cristallerie Fougeraise* (nous la retrouverons) les salaires ne sont pas en proportion exacte de la capacité professionnelle. Celle-ci, sans doute, est récompensée par une prime, mais fixe et qui ne dépasse pas un certain prix : cela pour assurer à tous un *salaire* vraiment *vital* par compensation toute fraternelle. Il faut évidemment, pour que ce soit possible, autre chose que le « chacun pour soi » au principe de la morale, et on comprend que tout le personnel de la *Cristallerie* doive être affilié aux Syndicats chrétiens (C. F. T. C.) : qui veut la fin prend les moyens.

C'est seulement en 1913 que l'abbé put commencer ses syndicats chrétiens. Ils sont sept aujourd'hui : ceux de la Chaussure, des Employés, de la Verrerie, du Bâtiment, de l'Ameublement, de la Métallurgie, des Chemins de fer. Ils ont leur maison à eux, qui est aussi le lieu de réunion des coopératives, de la J. O. C., du Comité d'*Action Sociale,* le siège des Assurances Sociales. L'ancien hôtel des Marigny où habita Chateaubriand s'est adapté aux temps nouveaux.

Tout cela, on s'en doute, n'alla pas sans de grandes difficultés. Difficultés intérieures ; car enfin, même chrétiens et même syndiqués, les ouvriers pas plus que les autres fils d'Adam ne sont pas tous de petits saints ni toujours également sages. Difficultés extérieures aussi ; car il y a des risques évidents à entreprendre ce que d'autres ont *a priori* déclaré impossible et, cruel peut-être, le mot du moraliste est vrai aussi : « Ce n'est pas leur stérilité qu'on reproche à ceux qui ne font rien, mais leur fiel envers qui travaille. »

Pourtant ce fut bien autre chose encore lorsque des syndicats l'abbé Bridel passa aux coopératives. On sait que ces organisations sont assez mal vues du commerce et de l'industrie, à qui elles font une concurrence redoutable. Fils de petits commerçants, l'abbé Bridel était mieux placé que personne pour pressentir les inimitiés qu'il s'attirerait en s'engageant sur ce terrain. Il le fit cependant, mais, on va le voir, selon sa méthode habituelle, c'est-à-dire sous la pression des circonstances qui justifiaient amplement son action. Sans suivre M. Crublet dans l'exposé des précisions techniques, dont sans doute la plupart de nos lecteurs ne sont pas très curieux, nous nous contenterons de marquer les étapes principales du développement de l'œuvre de l'abbé Bridel en ce domaine.

La première fut la fondation, fin 1919, de l'*Etoile Fougeraise,* coopérative de consommation.

« Tout le monde se rappelle comment, au lendemain de la guerre, il était difficile aux clients modestes d'obtenir de leurs fournisseurs certaines denrées indispensables, notamment le sucre et le pétrole.

Quelques syndiqués chrétiens formés par M. l'abbé Bridel avaient vu pendant leur service militaire des coopératives fonctionner dans leur ville de garnison ; d'autres avaient été initiés à la coopération pendant la guerre. L'idée leur vint de fonder une coopérative de consommation.

M. l'abbé Bridel, fils de commerçant, mit à leur disposition son savoir-faire.

On débuta modestement avec 120 adhérents et un capital de 60.000 francs. »

En 1924 le succès obligeait à créer un entrepôt. Aujourd'hui l'*Etoile Fougeraise* possède un des plus beaux magasins de la ville, avec 5 succursales et 5 dépôts. Le nombre des sociétaires est passé à 1680 [1].

C'est encore sous la pression des événements qu'en 1921 l'abbé se mit sur les bras la fameuse coopérative de production, la *Cristallerie Fougeraise,* la plus connue sans doute de ses entreprises. L'histoire de sa fondation est trop riche d'enseignements pour qu'on puisse se dispenser de la rappeler au moins à grands traits.

A l'origine on trouve un de ces conflits du travail qu'il faut d'autant plus regretter qu'on eût pu aisément les éviter si l'on avait toujours su respecter en l'ouvrier la dignité de la personne humaine, selon le vœu de l'Eglise. Donc, Fougères en 1920 possédait une verrerie dont tous les ouvriers sauf trois étaient syndiqués chrétiens. Le Directeur leur proposa de porter à 9 heures la durée de la journée de travail contre une augmentation de 4 % du salaire et le chômage des jours fériés : ce qui fut accepté. Pourquoi fallut-il qu'au mépris des termes de la convention on prétendît les faire travailler le lundi de Pâques de cette même année ? Ils refusèrent. Des interventions diverses avaient, semblait-il, ramené la paix à l'usine, quand le 31 octobre le Directeur congédiait le secrétaire du syndicat, qui avait été en cette qualité le porte-parole de ses camarades. Si le droit syndical n'est pas un vain mot, l'employeur ne doit pas trouver mauvais que les syndiqués parlent avec lui de leurs intérêts quand il y a lieu, *pourvu* naturellement *qu'ils le fassent comme il convient.* Selon la juste remarque du P. Müller, reconnaître le droit syndical et refuser de négocier avec les délégués du syndicat serait reprendre d'une main ce que l'on accorde de l'autre [2]. Devant ce geste malheureux, les ouvriers se solidarisèrent avec leur camarade. Celui-ci était renvoyé définitivement le 31 décembre. Le 3 janvier 1921 la grève était déclarée, bientôt suivie, du côté du Directeur, par la déclaration qu'on ne reprendrait pas à l'usine les ouvriers syndiqués. Or les ouvriers étaient logés par le patron ; et d'autre part aucune autre verrerie n'existant dans la région, la situation était vraiment tragique pour ces pauvres gens, contre qui l'on ne pouvait rien relever, leur attitude durant la

[1] On trouvera dans M. Crublet la preuve par les chiffres de la prospérité commerciale de l'affaire. Disons seulement qu'en cette période de crise, Direction et Conseils ont trouvé moyen de réduire les frais généraux tout en augmentant le traitement d'un grand nombre d'employés, et qu'à la fin de janvier 1934 la société devait 540 000 fr. de moins qu'à la fin de janvier 1930.

[2] *Notes d'Economie Politique,* I, p. 290.

grève étant irréprochable. D'un commun accord, l'abbé et ses ouvriers prirent une résolution héroïque : bâtir de toutes pièces une usine et des habitations à eux. Nous ne rapporterons pas en détail les tours de force qu'il fallut réaliser de part et d'autre, pour vivre d'abord et faire vivre tant bien que mal les familles, puis pour mener à bien ce qu'on avait entrepris. Inutile de dire qui fut l'âme de la résistance aux heures de découragement. Les difficultés eurent beau se multiplier, se compliquer de douloureux déboires au début de la production : après neuf mois de grève (1er octobre 1921) le premier four était bénit, le premier verre était coulé. Six mois après (mai 1922), le *Foyer Fougerais*, coopérative d'habitations à bon marché, annonçait pour le mois d'octobre l'achèvement d'un premier lot de vingt-deux maisons.

Comment apprécier en cette affaire le rôle de l'abbé Bridel ? N'a-t-il pas manqué de prudence et péché sinon contre la justice, du moins contre la discrétion dont son caractère fait au prêtre un impérieux devoir ? Au premier grief, les faits suffisent à répondre. Il eût sans doute été sage à un autre de ne pas se lancer en pareille aventure ; il était, lui, de taille à oser. La *Cristallerie Fougeraise* est aujourd'hui l'une des plus belles de France atteignant un chiffre d'affaires de 2.300.000 fr. C'est une magnifique réussite sociale, les 160 coopérateurs d'aujourd'hui (ouvriers, ouvrières et état-major) faisant par leurs qualités professionnelles et l'excellent esprit de compréhension et d'entr'aide fraternelle qui les anime, la démonstration des possibilités du syndicalisme chrétien. Enfin c'est une œuvre de paix sociale tout à fait dans la ligne marquée par Pie XI [1]. Car, selon la juste remarque du biographe de l'abbé Bridel, « que le cultivateur possède sa terre ou que l'ouvrier soit propriétaire de son usine, le résultat sera toujours le même : le développement de la conscience professionnelle » ; et le bon moyen de détourner les ouvriers de la révolution, c'est de faire en sorte qu'ils aient quelque chose à *conserver*.

Le second reproche n'est pas plus fondé. Sur la légitimité de la grève pour de justes motifs, quand les ouvriers ne peuvent autrement défendre leurs droits, Lehmkuhl n'est pas moins affirmatif que le P. Müller. Certes, la grève est un mal ; mais qu'on ne l'oublie pas : les responsables ne sont pas toujours ceux qui la font [2].

Et il ne fut jamais injuste de porter aide à qui se trouve en état de légitime défense. Au reste, le problème était plus grave. Les efforts malheureux du chef d'entreprise ne tendaient à rien de moins qu'à disqualifier le syndicalisme chrétien, peut-être à le détruire. En face du socialisme attentif, l'effet eût été désastreux. L'abbé Bridel le vit et que la crainte de mécontenter un homme dans son tort n'était pas une raison suffisante pour laisser succomber une très juste cause. Son geste rejoint ceux, dont s'honore l'histoire de l'Eglise, d'évêques et de prêtres défendant le bon droit des faibles contre les abus de la force ; ce n'est pas l'indulgence qu'il appelle.

A regret, car ces belles œuvres mériteraient bien mieux, mentionnons au moins brièvement les derniers développements du magnifique ensemble laissé par l'abbé Bridel. Le *Foyer Fougerais* a construit ou aidé à construire trois belles *cités* et de nombreuses maisons éparses : en tout, des centaines d'habitations ouvrières. En 1924 le *Genêt d'Or*, coopérative d'ameublements et de menuiserie, était fondé pour donner du travail à des ouvriers réduits au chômage ; et malgré la crise le *Genêt d'Or* est devenu « la première affaire d'ameublement et de menuiserie de la région. » En 1928 l'*Abeille*, coopérative ouvrière de chaussures, prenait la succession d'une association patronale désorganisée : elle aussi se développe très heureusement avec une cinquantaine d'ouvriers coopérateurs. Entre temps il avait bien fallu penser au... nerf de la guerre. Car toutes ces entreprises eussent été, par le temps qui court, bien exposées si l'on n'avait pas trouvé le moyen de leur assurer indépendance et sécurité. Une fois reconnue indispensable, la *Banque Coopérative Industrielle et Agricole* fut créée : elle a rendu depuis sept ans les meilleurs services et jouit d'une excellente réputation. Citons encore pour mémoire *La Mésangère*, société de colonies de vacances, et des journaux : *La Voix des Travailleurs* et *Entre Nous*, agents de liaison et moyens d'éducation. C'est cet ensemble probablement unique, au moins en France, qu'a couronné l'Académie Française en 1931. Et voici qu'à présent ces œuvres sont créatrices à leur tour. *L'Arvor* et *La Fourmi*, coopératives de chaussonnerie et de chaussures, ont pris naissance dans les syndicats fougerais, et la *Cristallerie Fougeraise* a été plus qu'une inspiratrice pour celle de Hartzviller en Moselle. Le déclin d'ordinaire ne s'annonce pas ainsi.

C'est que l'abbé Bridel avait pris les moyens de faire œuvre qui dure. Comme on l'écrivait au lendemain de sa mort,

« l'abbé est parti, mais de son vivant il a eu soin de mettre à la tête de ses sociétés les cadres nécessaires. Si certaines sociétés, comme toute œuvre humaine, ont eu des difficultés momentanées, cela vient surtout de ce que ces cadres, prudents et clairvoyants, ont voulu accomplir les réformes nécessaires qu'imposait la menace d'une crise qui promettait d'être longue.

Depuis ces sociétés ont consolidé leur position, et connaît-on à Fougères d'œuvres plus saines, plus ordonnées et mieux administrées ?

L'abbé, on peut le dire, est parti au moment où tout marchait bien. La Providence n'a pas voulu qu'il voie le couronnement de ses œuvres. C'est ce

[1] *Quadragesimo Anno*, 68, 69.

[2] Ne conviendrait-il pas de s'en souvenir dans les occasions qu'en offre l'actualité, et de se rappeler aussi que la presse étant en presque totalité aux mains de la Finance ou au moins sous son contrôle, il ne serait que sage de se refuser à porter un jugement, en tout conflit social, avant d'avoir entendu l'autre son de cloche ?

qui est notre plus profond regret. Elle lui réservait une bien plus haute récompense. »

Ici encore, les circonstances, hélas ! l'avaient servi. Actif comme il l'était, peut-être eut-il quelque peine à remettre entre d'autres mains les leviers de commande. Membre des différents conseils d'administration des coopératives, il fut longtemps le véritable animateur de tout cet ensemble d'institutions. Mais une longue maladie, en l'obligeant à une demi-retraite dont il s'accommodait, on s'en doute, assez mal, lui avait permis du moins de constater que tous ses collaborateurs étaient à la hauteur de leur tâche, que ses œuvres, même en temps de crise, restaient prospères. C'est que cet organisateur audacieux et prudent, cet apôtre admirable, était d'abord et avant tout un magnifique *éducateur chrétien*. Incomparable éveilleur d'intelligences, trempeur de volontés, entraîneur d'âmes, s'il eut toujours à point nommé sous la main tous les hommes qu'il lui fallait, du secrétaire de syndicat au directeur de banque, c'est qu'il avait su les reconnaître, les préparer et les former. Qui sait si ce n'est pas encore la plus belle, la plus utile leçon de sa vie, s'il ne nous apporte pas ainsi la recette qui nous permettra d'organiser partout solidement, *avec* et *par* le laïcat, l'Action Catholique ?

Nous n'avons jamais pensé, on s'en doute bien, que tous soient capables de refaire n'importe où ce qu'il a fait.

« Que notre ami, écrit encore Mgr Petit de Julleville, ait été appelé à une vocation spéciale qui ne peut être celle de la grande majorité d'entre nous, il est trop clair. Mais que, parmi nous, certains, humainement doués pour cette besogne difficile, la fassent pour le salut matériel et spirituel du prochain, par amour de leurs frères et par amour de Dieu, voilà ce dont l'enseignement de l'Eglise ne nous permet point de douter. L'institution, partout où elle s'avère possible, des missionnaires du travail, réclamée par le Souverain Pontife, suffirait déjà à établir la légitimité, mieux encore, la nécessité d'un tel apostolat en certains milieux. »

Pour savoir ce qu'on en peut attendre, il n'est que de voir ce que pensaient à Fougères les adversaires de nos croyances. Ecoutons un collaborateur de M. Bridel :

« L'abbé marchait et marchait durement sur l'erreur qui anime les partisans de la haine des classes. Fait prodigieux pour ses œuvres, l'abbé Bridel par sa volonté, aussi et surtout par son dévouement à la cause des travailleurs, était arrivé à se faire respecter ; lui qu'en 1909 et 1910, au début de son ministère à Fougères, on insultait et de la façon la plus grossière, il avait neutralisé l'adversaire dans son esprit révolutionnaire et surtout anticlérical, s'était imposé, l'avait fait taire, en le battant sur ce qu'il prétendait être son monopole.

Les mains remplies des œuvres sociales qu'il avait créées et soutenues, l'adversaire, fût-il le plus socialiste, le plus communiste qu'on puisse rencontrer, ne pouvait prétendre avoir mieux aimé la classe ouvrière, l'avoir servie avec autant de sollicitude et de désintéressement, et lui avoir fait autant de bien.

Notre cher aumônier avait largement contribué à changer l'ambiance de notre ville de Fougères, et l'on s'en aperçut très nettement au cours de la dernière grève.

Malgré le pessimisme qu'exprimaient certaines bonnes âmes, bien placées pourtant pour juger, cette dernière grève de 1932 est restée entièrement sur le terrain professionnel. La religion n'a pas été attaquée, comme dans les précédentes et douloureuses circonstances d'avant-guerre.

De tout cela, nous devons garder une très grande reconnaissance à notre abbé ; l'action de ses œuvres sociales s'est fait sentir, plus profondément que nous ne l'aurions pensé. »

Fougères s'apprête à perpétuer la mémoire de ce grand homme de bien par un monument qui sera construit au cœur d'une de ses cités. Qui sait si l'appel de sa vie aujourd'hui révélée n'aidera pas à se trouver enfin des vocations qui se cherchent encore ? Le mémorial qu'aurait souhaité le cœur de l'admirable prêtre, ce mémorial, le voilà.

*(A suivre).*

# Causeries médicales sur l'hygiène du prêtre

par le Docteur Simplice

## DEUXIÈME CAUSERIE

### L'hygiène du prêtre

#### 1° Hygiène du corps

— Après l'hygiène du contenant, nous voici à celle du contenu, du précieux contenu. Après la maison, son habitant.

TOILETTE GÉNÉRALE

Encore une fois, il n'y a pas, à proprement parler, une hygiène spéciale au prêtre, sauf peut être sur quelques points.

Mais un prêtre, un curé se doit plus qu'un autre d'être rigoriste sur ce point. Nous le dirons pour ses vêtements : combien plus vrai pour son corps !

— Grâce au ciel, Docteur, vous prêchez à des convertis !

— D'ailleurs, pour être propre, il *suffit de le vouloir*. De l'eau, du savon, un peigne, un rasoir : tel est le simple attirail qui suffit.

— Encore faut-il s'en servir, Monsieur le Vicaire ! Un prêtre ne peut pas se contenter d'un lavage de pensionnaire qui s'arrête au col de la chemise : ce que les mamans appellent un lavage de chat, à bout de patte !

— Le passage au régiment a élargi un peu l'horizon lavable du pensionnaire ! L'eau, l'éponge, la friction y vont largement...

— Une fois la semaine au moins, le lavage doit être total : en été, parce que l'on sue facilement ; en hiver, parce que l'on concentre la chaleur et la sueur sous les vêtements ajustés.

L'hygiène conseille de ne pas négliger certaines régions du corps qu'un sentiment exagéré de dé-

licatesse laisse en dehors des lavages. Or, ces régions en ont plus besoin que les autres, en raison de leurs replis et des souillures voisines si faciles.

— Ne pensez vous pas, Docteur, qu'il y ait là des dangers d'un genre spécial ?

— Je ne le crois pas et je pense, avec beaucoup d'éducateurs de l'enfance et de la jeunesse, que l'ancienne discrétion n'est justifiée qu'en certains cas et qu'elle ne va pas sans inconvénients.

Précisons. Un lavage inférieur complet, à l'éponge et au savon, de ces régions, une ou plusieurs fois par semaine, ne saurait être discuté.

Restent certains replis plus intimes, si j'ose dire. Que dire et que faire ?

Si rien (ni rougeur, ni inflammation, ni irritation, ni démangeaison) ne se produit, il est bon de laisser les choses tranquilles : *quieta non movere !* Mais il peut arriver que les petits inconvénients signalés plus haut se produisent : alors, il n'y a pas à hésiter. Il faut déplier, laver et nettoyer. Le conseil est à suivre à tout âge. Pure question d'habitude !

#### LES CHEVEUX ET LA BARBE

Les cheveux et la barbe sont encore des témoins des principes d'hygiène de ceux qui les portent.

— Connaissez-vous, Docteur, l'anecdote qui circule dans maints presbytères de notre région et que Mgr Jullien a rapportée dans son livre sur le prêtre ?

— Racontez-moi cela.

— Dans une tournée pastorale, un Vicaire Général présentait à l'Evêque les Doyens et curés. L'un d'eux, curé de Thérouanne, était célèbre dans le pays par le dédain qu'il avait de sa barbe et du rasoir. — « Monseigneur, je vous présente M. le Curé de Thérouanne, qui fut rasé sous Charles-Quint. — Eh ! répond avec un sourire le chef du diocèse, j'aurais cru que cela datait de plus loin... »

#### LA BOUCHE

— Les soins à donner à la bouche sont les mêmes pour tout le monde.

Mais le fait que les entretiens de bouche à oreille sont plus fréquents chez le prêtre, lui impose une plus grande hygiène.

Le lavage des *dents*, le matin, ou mieux le soir avant de se mettre au lit...

— Je vous arrête, Docteur : pourquoi plutôt le soir que le matin ?

— Pour la raison que, le soir, les particules alimentaires qui se trouvent entre les dents y resteront toute la nuit, fermenteront, attaqueront les dents, si un lavage ne les enlève pas. Dans la journée, au contraire, les mouvements des lèvres, des joues, de la langue enlèvent plus ou moins ces particules. Rien n'empêche d'ailleurs un lavage matin et soir.

— Allez-vous nous condamner aux dentifrices ?

— C'est du luxe, et dans l'immense majorité des cas, une brosse douce et du savon de toilette ordinaire suffisent amplement, et à peu de frais, comme vous le voyez.

Quant aux dents, faut-il insister sur la nécessité de les soigner, et de bonne heure ? Dans *Le Monde où l'on s'ennuie* on dit, en parlant d'elles, qu'il faut conserver

Cette grâce au sourire et cette aide au repas !

L'auteur le dit en plaisantant, mais chacun sait qu'il faut des dents et quelquefois de bonnes dents, pour mâcher ses aliments.

*Mâcher ses aliments !* combien oublient cette recommandation si simple pourtant !

— Nous l'apprenions déjà au collège dans le *Lutrin :*

Les morceaux trop hâtés se pressaient dans sa bouche !

— Très bien, Monsieur le Vicaire !

Aliments mal mâchés, morceaux trop volumineux que le suc gastrique attaque et digère mal... bradypepsie, dyspepsie...

C'est une habitude à faire prendre dès l'enfance. Au lieu de cela, les dîners ressemblent, trop souvent, à ceux que l'on prend à l'arrêt de l'express : « Dix minutes d'arrêt, buffet ! » et il y a trois plats, et le dessert ! « En voiture, les voyageurs pour... » Pauvre hygiène ! Pauvre estomac !... Oui, mâchez bien vos aliments !

#### LA LANGUE

La langue, miroir de l'estomac ! Elle doit être rosée, ramassée, sans enduit persistant. Les médecins de jadis y cherchaient la plupart de leurs diagnostics. « Mauvaise langue ! » disaient-ils en hochant la tête !

— Docteur, vous savez mieux que moi qu'une mauvaise langue ne veut pas toujours dire maladie !...

— J'allais dire : Mauvaise langue, n'insistez pas !...

#### LES AMYGDALES

Je finis par les amygdales, celles que l'on voit au fond de la bouche largement ouverte.

Ces deux petites boules latérales sont le siège de bien des misères, mais on croit maintenant qu'elles sont la porte d'entrée de plusieurs maladies générales infectieuses, grippe, etc. Donc, à la moindre gêne de ce côté, consulter, ou au moins se gargariser avec de l'eau à peine teintée par quelques gouttes de teinture d'iode.

Ces irritations et inflammations de la gorge bouchent souvent les orifices des trompes d'Eustache, toutes voisines : de là des *surdités* qu'il ne faut laisser ni s'installer ni durer.

— Alors on devient sourd parce que la gorge est malade ?

— Le fait est très fréquent. Vous voyez d'ici le sort d'un prêtre qui parle difficilement, qui entend mal ! La chaire et le confessionnal !

Et ce sont ces régions-là qu'irritent la fumée du tabac, et les toxines qu'elle porte... Nous aurons à y revenir.

S'il est des bouches qui jamais n'offrent d'odeur désagréable, même en l'absence de tout soin, il en est d'autres qui nécessitent régulièrement les précautions de lavage, rinçage, gargarisme dont j'ai parlé.

Le sujet ne s'aperçoit pas lui-même de cet inconvénient, et c'est sans doute pour cela que « la mauvaise bouche » est si commune.

LES MAINS

Comme les médecins, le prêtre doit veiller à la bonne tenue de ses *mains*. On enseigne aux futurs chirurgiens cette formule lapidaire :

Ongles en deuil
Mettent les gens au cercueil.

Les conséquences ne sont pas aussi graves pour les mains du prêtre, mais il faut penser à la mauvaise impression que laissent aux fidèles des ongles cernés de noir et des mains à l'épiderme maculé.

Il n'est pas donné à tout le monde d'avoir une main épiscopale, mais tout le monde peut et doit avoir les mains propres et les ongles courts.

LES PIEDS

Quant à l'hygiène des pieds, encore que ces utiles serviteurs se tiennent discrètement dans l'ombre de la chaussure et n'attirent pas les regards, leur hygiène doit être soignée chez chacun.

Mais il est des personnes qui sont tenues à des soins plus sévères, si la sueur, et quelle sueur ! s'y produit facilement. Il est bien inutile d'insister. Le manque de soins impose bientôt des bains et des lavages et des poudrages, sans lesquels les excoriations, les rougeurs rappelleraient vite au propriétaire qu'il a des pieds, et délicats à soigner.

Le rôle de l'hygiène est précisément de prévenir pour n'avoir pas à guérir.

LES VÊTEMENTS

Si l'habit ne fait pas le moine, on peut dire que la *soutane* caractérise, aux yeux de tous, ce que le peuple appelle *le Curé*.

Sa forme, sa couleur, son uniformité, tout attire l'attention. Un veston, une jaquette peuvent échapper au regard distrait, la soutane le peut difficilement.

Il importe donc qu'elle ne soulève pas la critique.

— Elle en appellera toujours assez : *Persequentur vos propter nomen meum...*

— Cet uniforme doit donc avoir la propreté et la tenue de tout uniforme. Il peut être usé, il peut être « verdi » : ce ne sont là que de glorieux stigmates ; mais il doit être toujours propre.

L'hygiène banale le demande. Rien n'est pénible à voir comme ces devantures où s'étalent, en longues virgules desséchées, la preuve du dernier repas ou même d'antérieurs... Jadis, c'étaient les grains de tabac qui s'y attardaient ; le fait devient plus rare, encore faut-il que les cendres de la pipe ne les remplacent pas.

Comme tous les uniformes ajustés, la soutane n'est pas, à dire vrai, un vêtement hygiénique par le haut et il gêne la marche, au moins rapide ou la course, par le bas. Sa forme en cloche pour la partie inférieure ne facilite pas la circulation de l'air ; la partie supérieure a les inconvénients de tous les vêtements ajustés, elle ne facilite pas les mouvements respiratoires.

— Ce défaut est facile à corriger en faisant plus ample ce cylindre.

— Oui, mais l'on veut être « bien habillé. »

L'entretien d'une soutane ne diffère guère de celui d'un vêtement quelconque. Un peu d'eau savonneuse pour les taches ordinaires, un peu d'essence pour les taches grasses, et ces petits « déshonneurs » du costume disparaissent. Le brossage des soutanes n'est pas plus à conseiller qu'aux vêtements ordinaires pour enlever « à fond » la poussière. Car la brosse enlève le fin duvet du tissu et le rape, l'use rapidement. Il vaut beaucoup mieux les battre avec des baguettes ou avec un bat-tapis qui déloge la poussière, facilement et à fond, sans raper l'étoffe. D'où usage plus prolongé.

— Ce n'est pas à dédaigner, vu le prix d'une soutane neuve !

LE LINGE DE CORPS

— Quant au linge de corps, il n'y a qu'à suivre la règle commune qui veut qu'on l'envoie à la lessive au moins une fois par semaine. Comme il ne demande pas de repassage, l'opération peut se faire plus fréquemment.

Le manque de circulation d'air sous la soutane, cette absence d'aération produit un air confiné qui, si l'on n'y prenait pas garde, se saturerait des émanations du corps. Le laïc change de veston, ou tout simplement l'enlève. Ses pantalons à lui sont en contact avec l'air libre ; ils ne sont pas serrés au-dessous du genou, l'air y circule, surtout s'il porte bretelles et n'a pas de ceinture à la taille.

Bref, pas d'air confiné, une large circulation de cet air, tel est le but à poursuivre.

Naturellement, le vêtement doit vous garantir du froid et même du chaud. La soutane ne protège pas contre le chaud, au contraire ; la couleur noire retient la chaleur ; le manque de circulation, le poids même, tout concourt à accentuer l'inconvénient de la chaleur.

Et le cercle vicieux s'installe. On a chaud, la sueur se produit, s'évapore, se dissipe difficilement, les vêtements s'en imprègnent, d'où parfois une *odor sui generis...*

LA CHAUSSURE

De la *chaussure* peu de chose à dire qui soit spécial aux ecclésiastiques. Se rappeler seulement que « c'est sur les pieds que l'on marche. » Vérité

banale que l'on oublie parfois : d'où les durillons, les oignons, les cors. Morale : usez de chaussures à votre pointure et à votre pied.

Les « souliers de curé » laissent à découvert une grande partie des bas : la poussière les traverse et noircit la peau plus qu'avec les bottines ou chaussures montantes. Des lavages plus fréquents s'imposent.

* *

### 2° Alimentation

Nous voici arrivés à la grave et quotidienne question.

#### LES ALIMENTS

— Docteur, Docteur, ne nous mettez pas l'eau à la bouche ! Songez que la grosse majorité des curés de France est à la portion congrue, et j'en sais qui ne mangent pas toujours à leur faim !

— Chers Messieurs, comment pourrais-je l'ignorer ? Mais je vais plutôt vous rassurer au nom de cette hygiène pas toujours commode.

Dans l'alimentation, dans le manger et le boire, il y a deux choses.

*Premièrement*, nous couvrons les besoins de notre corps qui exige de ces aliments solides ou liquides pour fonctionner et vivre.

*Deuxièmement*, il y a une satisfaction sensuelle qui varie beaucoup avec les sujets. Chez les uns, elle est poussée à l'excès : c'est le glouton ; chez les autres, elle prend une place exagérée, mais, en somme, acceptable : c'est le gourmet ; enfin il y a l'immense majorité qui « mange pour vivre. »

Un prêtre, un curé de paroisse ne saurait être jamais un glouton ; il sera rarement, accidentellement, un gourmet ; enfin, il sera l'homme sobre à qui il n'est nullement défendu d'apprécier une exception et non plus recommandé de se faire de son régime une mortification.

— S. Paul a bien dit : *Sapere ad sobrietatem*.

— C'est la vraie note, M. le Curé.

Pourtant, il faut bien dire qu'il existe sur ce point bien des idées erronées.

— Mais, Docteur, je mange à mon appétit : n'est-il pas un bon juge de mes besoins alimentaires ?

— Il ne l'est pas, certes, dans tous les cas. A ce compte, les gens sans appétit ne devraient pas s'occuper de cette anomalie, et les mangeurs intrépides, les quasi-gloutons se sentiraient justifiés dans leur excès.

Généralement parlant, chez un sujet *sain de corps et d'esprit*, on peut admettre que l'appétit lui fait manger une dose journalière d'aliments convenable et en rapport avec ses besoins.

Les ménagères, les « gouvernements » de presbytère savent, *grosso modo*, ce qu'il faut fournir à la table. Ils suivent la grande loi de l'expérience : tant de bouches à nourrir égalent tant de livres de viande, de légumes, etc. On fera la marge plus ou moins large selon les cas spéciaux qui peuvent se présenter.

La fermière fera mesure plus abondante, car elle sait que, pour bien travailler, il faut bien manger, et elle ne voit pas pourquoi le fermier nourrissant bien le cheval auquel il demande un travail plus lourd, elle ne ferait pas de même avec son personnel humain.

— Mais alors, que vient faire ici Dame Hygiène, Docteur ?

— Elle vient d'abord condamner ces repas exagérés dont l'occasion se présente trop souvent dans la vie courante (nous verrons plus loin de combien ils dépassent la limite permise), et elle crie : *Casse-cou !* ou *Casse-santé !* si vous préférez.

Elle vient ensuite, appuyée sur la Science, montrer que le régime ordinaire trouvé par l'expérience des siècles couvre, *largement*, les besoins du corps.

Elle dit aussi quels sont, parmi les aliments, les plus nourrissants, les meilleurs pour la croissance des enfants, le maintien de la santé en équilibre, l'inutilité de tels ou tels, le danger des autres...

— Pourriez-vous, Docteur, nous exposer le principe, au moins, de ces rationnements ? Cela me paraît bien compliqué, quand on considère le nombre et la variété des aliments dont se nourrit le genre humain.

— M'adressant à des intellectuels, vous me permettrez d'user du langage scientifique, sans en abuser.

Une machine traînant un convoi dépense une énergie qui se calcule par le poids total, augmenté des frottements, du profil de la voie, et de la vitesse. Cette énergie, elle la trouve dans le combustible. On en brûlera tant au kilomètre, et au départ on charge le tender en conséquence.

— Je comprends : manger, c'est charger le tender !

— Exactement. Le combustible est représenté par les aliments.

— Et de même qu'il y a charbons et charbons d'inégale valeur, de même il y a aliments et aliments d'inégale valeur, comme production d'énergie.

— M. le Vicaire, vous êtes un excellent élève... Or, la science qui analyse les charbons et précise leur valeur « énergétogène », sait aussi préciser cette valeur dans les aliments, et les classe à ce point de vue.

En tête, viennent les *graisses*, les corps gras qui sont de puissants fournisseurs d'énergie.

— Les paysans savent cela depuis toujours, et s'ils mangent tant de lard, c'est qu'ils savent qu'ils travaillent plus facilement après en avoir absorbé. « C'est la force, » disent-ils.

— Vous avez tout à fait raison, cher M. le Curé. Il est des peuples, comme les Lapons et Esquimaux, qui se nourrissent presqu'uniquement de corps gras, huiles, graisses, régime qui leur permet, avec leurs fourrures, de résister aux froids polaires.

Viennent ensuite les *amidons, fécules*, si abondants dans les végétaux, qui, à poids égal, ne

fournissent que la moitié de l'énergie des graisses soit 4,4 au lieu de 9,4.

Les *sucres* sont de la même famille, les hydrocarbonés.

Enfin, les *matières azotées :* viandes, blanc d'œuf, etc., ne sont pas meilleurs fournisseurs d'énergie que les autres et coûtent plus cher.

— Nous ne saurions, évidemment, cher docteur, calculer les calories des aliments, ni les besoins de notre organisme. Ne pourriez-vous nous donner un type d'alimentation représentant la totalité de ce que l'Hygiène nous recommande comme *suffisant et nécessaire* pour vivre, mettons sans pertes ni gains ?

— Votre demande est trop juste pour que je ne vous donne pas la réponse adéquate. Il est bien entendu qu'il n'y a là rien d'impératif dans le choix des aliments ; mais vous verrez facilement qu'il y entre les éléments que l'on rencontre le plus habituellement sur les tables modestes.

| | | |
|---|---|---|
| Pain. . . . . . . . | 370 | grammes |
| Viande. . . . . . . | 150 | — |
| Pommes de terre . . . | 200 | — |
| Légumes frais . . . . | 100 | — |
| Riz . . . . . . . . | 15 | — |
| Beurre. . . . . . . | 25 | — |
| Lait. . . . . . . . | 250 | — |
| Fruits frais . . . . . | 100 | — |
| Vin . . . . . . . . | 1/2 | litre |
| Café. . . . . . . . | 1 | tasse |
| Sucre . . . . . . . | 35 | gr. |

Le total coûtait, en 1905, 1 fr. 113 ; vous avez bien lu : un franc et trois sous *pour la journée !*

Ce menu est fort bien composé, puisqu'il offre une grande variété et des légumes et fruits frais, ce qui répond à notre besoin de *vitamines,* le vin, le café ; il n'y manque que l'inutile pousse-café !

Et l'analyse chimique nous apprend que cette somme d'aliments comporte : Matières azotées, 71 gr. ; Graisse, 38 ; Amidon fécules, 309 ; Alcool, 40 ; et que l'ensemble de ces combustibles, mis dans votre foyer humain, fournira pour votre poids de 60 kilos, à 35 calories par kilo, les 2.100 calories qui vous sont nécessaires en 24 heures.

— 60 kilos .. c'est un peu maigre !...

— Ne vous plaignez pas, Monsieur le Vicaire...

— Mais, enfants, adolescents, hommes mûrs, vieillards, tous doivent-ils manger de ces mêmes sortes d'aliments ?

— Vous me faites sortir, cher Monsieur le Curé, du cadre fixé à nos causeries : l'hygiène du prêtre ; mais puisque vous le demandez, je vais vous résumer les enseignements de la Science.

Les enfants et adolescents qui « construisent encore leur édifice », qui grandissent, les convalescents qui « réparent », doivent manger, proportionnellement, plus de viande que les adultes et leur instinct les pousse pour ainsi dire vers la viande ; mais de là à conseiller le régime carné, il y a loin !

Les adultes qui « dépensent » leurs forces en travail corporel se trouvent bien d'user d'aliments gras : beurre, huiles, graisses, avec de la viande naturellement.

Tout le monde peut user de féculents, farines, amidon, sucre.

— Mais, Docteur, si je ne digère pas les graisses ?

— C'est bien simple : n'en prenez que peu ou pas. Mais nous entrons là dans la pathologie.

Les vieillards, chez qui d'ailleurs l'appétit est en général modéré, doivent vivre sobrement et se garder surtout de ces à-coups que sont les dîners de cérémonie, de fêtes, de conférences...

LES VITAMINES

— J'ai noté, au passage, un mot que nous ne connaissions pas jadis : les *vitamines*. Pourriez-vous, brièvement, nous renseigner sur ce point ?

— Très volontiers, mon cher Curé. Les vitamines sont des substances qui se trouvent dans les aliments *en quantités infimes* et qui sont, néanmoins, de toute nécessité. Si vous nourrissez un animal avec des aliments, quels qu'ils soient, qui en sont dépourvus, il ne se développera pas s'il est jeune, il mourra s'il est âgé. Notre organisme a besoin de ces substances pour accomplir régulièrement différentes fonctions, telle la croissance. Sans elles, se déclareront le scorbut, le rachitisme, le béribéri et autres maladies qui sont appelées « maladies par *carence,* » la carence étant justement celle des vitamines.

De fonctions variables, on leur a donné comme caractéristique, des lettres de l'alphabet : A, B, C, D, E, et la liste s'allongera encore.

Ne vous troublez pas à leur sujet, mon cher Curé.

Les vitamines dont nous avons besoin se trouvent dans les aliments qui sont à la base de notre nourriture : pain, lait, œufs, viande, fruits, plus particulièrement citrons, oranges, raisins. Cela explique peut être l'excellence des cures de raisins. Le régime végétarien a du bon, beaucoup de bon !

— Un dernier renseignement, Docteur : quels inconvénients peut-il y avoir, quand on a bon appétit, à manger plus que ne l'indiqueraient les chiffres que vous nous avez donnés, si tout passe bien et si la santé générale est excellente ?

— Ils sont d'ordres divers. Mettons-nous bien d'accord. Par définition, ce surplus est inutile à votre corps, car, s'il avait son utilité, je ne saurais le critiquer et il ne serait plus du surplus, naturellement.

Ce surplus est inutile : et la première conséquence, c'est qu'il impose à votre budget une dépense inutile qui, répétée trois fois par jour et 365 fois par an, arrivera à faire un chiffre ! Mais ceci est une autre histoire qui dépend du ministère de votre intérieur !

Ensuite, ce superflu va donner à tous les organes de la digestion : foie, estomac, pancréas, intestin, un *surcroît de besogne* dont ils se passeraient fort bien, croyez-moi. Votre corps n'en retiendra rien et la preuve en est qu'à partir d'un poids normal, votre poids à vous ne variera pas

ou guère. En sens inverse, si vous supprimez ce superflu, vous maigrirez peut-être de quelques livres et vous arriverez à votre poids normal que vous garderez.

— Mais j'ai faim, Docteur, j'ai faim ! Quitter la table ayant faim, non, vous ne voulez pas m'infliger ce supplice, genre Tantale ?

— Il faut distinguer, mon cher Vicaire.

— Ce n'est pas un *Distinguo* qui apaisera Messire Gaster qui réclame sa pitance !

— Je le regrette, mais il faut distinguer, car, comme disait Mgr d'Hulst à la Chambre des Députés : « Je ne distingue, Messieurs, que parce que vous confondez. »

Eh bien ! mon cher Vicaire, vous confondez Faim et Appétit, besoin et désir.

La *faim* correspond au *besoin* qu'a notre corps d'aliments. Ce besoin de manger se manifeste de bien des manières et il s'apaise facilement et rapidement quand les aliments sont fournis.

Mais oseriez-vous dire que c'est encore la faim qui « crie » à la fin d'un bon dîner ? Non, à ce moment, c'est de l'appétit, c'est-à-dire cet attrait vers plus d'aliments, attrait que l'on excite par la variété des mets, par leur cuisine, par les condiments et excitants, etc., etc.

Au début du repas, faim et appétit semblent se confondre ; plus tard, c'est un attrait auquel il ne faut pas, ordinairement, donner satisfaction. Il vous fera absorber un superflu qui fatiguera vos organes digestifs.

Ceux qui sont affligés d'un tel appétit pour la nourriture sont anormaux et doivent consulter un médecin. Ce n'est plus de notre rayon.

LES BOISSONS

— Vous ne nous avez pas encore parlé de la boisson.

— J'ai peu de chose à en dire. Buvez la boisson du pays.

La seule boisson naturelle est l'*eau pure ;* les autres sont des inventions humaines dont j'apprécie, comme tout le monde, l'agrément. Mais là, plus qu'ailleurs, la sobriété s'impose.

En effet, un excès d'aliments peut être inutile, du moins n'apporte-t-il pas dans l'organisme des poisons à action immédiate.

Dans la boisson, au contraire, se trouve toujours — sans cela on ne la boirait pas — se trouve, toujours, dis-je, l'*alcool,* le terrible alcool !

Quand on a bu un litre de vin à 10 degrés, c'est comme si l'on avait bu un cinquième de litre d'eau-de-vie à 50 degrés, ce qui correspond à sept verres à liqueur. Vous voyez la quantité d'alcool prise dans un repas largement « arrosé, » selon l'expression chère à la bouche des gourmands !

L'alcool est un poison dès que l'on arrive à une certaine dose, qui n'est pas la même pour tous. Il est surtout un poison quand l'absorption est journalière, continue. Le pochard avait la formule juste, quoique non scientifique, quand il disait : « On raconte qu'un verre de vin soutient : en voilà dix que je bois et je ne tiens plus ! » N'insistons pas !

LE TABAC

— Que pensez-vous, Docteur, d'un bon cigare ou d'une bonne pipe à la fin du repas, et même en dehors du repas ?

— Exactement la même chose que de l'alcool. Les dangers des deux substances ne sont pas du même ordre, mais tous les deux, alcool et tabac, sont des poisons, et l'alcool plus que le tabac, dans l'usage courant. Ce sont des inventions humaines.

Je n'ai jamais eu à conseiller à quelqu'un l'usage du tabac, j'ai souvent engagé un fumeur à cesser sa mauvaise pratique. Son cerveau, son cœur, sa gorge, son ouïe en souffraient ! *Tu videbis !*

Mes chers Messieurs, nous, médecins, nous sentons bien que nous sommes les *Voces clamantium in deserto !* C'est un point qui est commun à nos deux ministères et nous nous en consolons, comme vous encore, en songeant que nous faisons notre devoir et à Dieu vat !

APRÈS...

L'hygiène du tube digestif comporte encore l'évacuation des résidus de l'alimentation. Il semble bien que la nature sollicite, en général, une exonération par jour. Il faut donc l'obtenir et la provoquer, — par une *habitude* que crée la volonté et à laquelle répond notre organisme, — tous les jours, à une heure choisie. Il est curieux de constater combien la périodicité est chose familière à notre organisme : sommeil, faim, évacuations ! Il y a là comme une *occasio præceps* qu'il faut saisir.

Chaque organisme a, sur ce point, ses particularités que l'on apprend bien vite à connaître.

Une alimentation végétale marquée facilite la fonction par le volume plus grand des matières peu digestibles, comme la cellulose.

L'alimentation carnée exagérée donne lieu plus facilement à des fermentations intestinales, avec production de poisons. Le carnivore est plus excité que le végétarien. Par exemple, les chiens exclusivement *nourris à la viande,* — tels, m'a-t-on assuré, les chiens de douaniers — deviennent facilement méchants.

— Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es !

— Raison de plus pour ne pas tomber dans l'excès, et pour un curé il est plus hygiénique de compter sur son jardin potager que sur le boucher !

Certains médecins poussent loin la crainte de la rétention des matières intestinales et vont jusqu'à conseiller une double évacuation par jour. Le conseil est bon pour les personnes qui n'ont qu'un fonctionnement intestinal mauvais, avec un contenu intestinal toujours liquide, mal odorant. Mais ce sont là des malades, et leur devoir est de consulter un homme de l'art.

A lui de dire s'il s'agit d'une maladie première ou d'une faute dans l'alimentation.

* *

### 3° Hygiène du système nerveux

Le système nerveux est la grande victime de la vie moderne, et à aucune époque on n'a vu plus de malades de ce genre.

Le système nerveux est malade par un surmenage, un excès de fonctionnement, ou bien par le fait d'une autre maladie qui l'atteint : alcoolisme, syphilis, cocaïne, absinthe, etc., etc.

L'intégrité du cerveau est une des conditions fondamentales du ministère sacerdotal, qui peut avoir à résoudre de graves problèmes de tous genres.

Le prêtre, tout comme le laïque, ne doit pas intoxiquer son système nerveux : il n'a pour cela qu'à suivre les conseils d'hygiène que nous avons rappelés à propos de l'alimentation.

Le travail du cerveau est soumis à des règles que l'on ne transgresse pas sans inconvénients, voire même sans danger.

Et d'abord il est bien entendu qu'il y a une *limite personnelle,* variable avec les sujets : le bon Horace le dit, n'est-ce pas, M. le Vicaire ?

— C'est peut-être ceci :

*Sumite materiam vestris qui scribitis æquam Viribus.*

— Parfait ! Et voyez : *vestris,* les vôtres. C'est cette limite qu'il ne faut pas dépasser, qu'il ne faut même pas atteindre.

Si vous n'atteignez pas cette zone de la fatigue, si vous restez dans la zone de la préfatigue, un court repos vous permettra de reprendre, un peu plus tard, la besogne interrompue volontairement.

Que si, au contraire, vous franchissez ce Rubicon mental, vous aurez bien plus de peine pour remettre en état votre instrument de travail surmené, votre cerveau fatigué.

Cet organe fatigué fait mal une mauvaise besogne, et c'est, en somme, un mauvais calcul, — pour gagner soi-disant du temps, — de dépasser la limite. Un quart d'heure de repos vous permettra de faire, ensuite, bien meilleure besogne avec moins de peine et d'usure cérébrale.

— C'est bien aisé à dire, Monsieur le Docteur... Mais je suis débordé, je me couche tous les soirs à des heures impossibles et je ne dors pas bien !

#### LE SOMMEIL

— Erreur, Monsieur l'abbé, erreur, grosse erreur ! Vous ne tiendrez pas le coup... Le sommeil ! Mais c'est la condition nécessaire de votre activité et c'est la nuit que vous réparez votre système nerveux, vos muscles, et que vous vous préparez au travail du lendemain.

Et voyez le cercle vicieux : si vous vous surmenez dans le jour, vous risquez de n'avoir qu'un mauvais sommeil, peu reposant. Le surmenage intoxique le système nerveux. Si vous ne dormez pas, votre organisme fonctionnera mal dans la journée. Donc, évitez tout ce qui chasse le sommeil : surmenage, soucis, agitation, mauvais régime...

— Dormir, fort bien. Mais combien d'heures ?

— C'est là un problème individuel.

Il faut dormir un nombre d'heures tel que les réparations de votre organisme puissent se faire. Voilà le principe directeur.

— A quoi le saurais-je ?

— Si, le lendemain, vous vous sentez dispos, alerte, et sans fatigue.

— Mais la Bible me donne une formule que je crois bonne : *Surgite postquam sederitis qui...*

— Fort bien, mais *sederitis* ne veut pas dire : jusqu'à ce que vous n'ayez plus *envie* de dormir ! Il en est ici comme du manger et du boire. Il ne faut pas confondre Sommeil avec Besoin de repos, et tel qui dort à poings fermés, qu'on arrache difficilement à son lit, se sent gaillard et frais quelques minutes après son lever. Son sommeil n'était donc pas un « besoin » de l'organisme. Là encore, la Sagesse des nations a accumulé les proverbes ou les conseils.

*Coucher à dix, lever à six*
*Font vivre l'homme dix fois dix.*

C'est beaucoup promettre, mais cela donne huit heures de sommeil.

*Septem horas dormire sat est juvenique senique.*

Cette formule n'est pas à recommander, puisqu'elle accorde le même sommeil à l'adolescent et au vieillard.

— Que pensez-vous, Docteur, du

*Septem porcis, nemini concedimus octo ?*

— Je crois qu'à cette mesure-là, il y a en ce monde beaucoup de *Porci !* Mais rassurez-vous : l'hygiène trouve les huit heures fort justifiées pour la généralité des hommes. Un peu plus pour les enfants, un peu moins pour les vieillards, et encore : Huit heures sont une bonne et honnête mesure.

Ne cherchez pas, surtout, Monsieur l'abbé, à trouver le sommeil par l'emploi de drogues : c'est au médecin de donner son avis en pareil cas.

#### LA MÉMOIRE

Le curé, le prêtre, de par sa fonction, a la charge de la prédication de la parole de Dieu, dont il sait l'importance,... et dont vous vous acquittez fort bien, mon cher Curé.

— Alors ! je ne vous endors pas ?

— Non !... Plus ou moins selon les sujets, *la mémoire* est à la base de cette fonction. L'hygiène conseille de l'entretenir en état : 1° par des exercices raisonnés, et 2° en supprimant tout ce qui peut l'affaiblir.

Dans cette dernière catégorie, il faut citer l'abus et même le simple usage du *tabac.*

Certains sujets y sont fort sensibles, même sans en abuser.

Quant à ceux qui en abusent, il est à peu près certain que leur mémoire en souffrira. Tous les médecins pourraient citer des cas de malades arrivant effrayés de voir baisser d'une façon inquiétante leur mémoire et la recouvrant, en quelques semaines ou mois, selon les cas, par la suppression de l'herbe à Nicot roulée en forme de cigare, ou découpée en lanières grillées dans la cigarette ou dans la pipe, la chère et redoutable pipe !

Laissez donc dire : « Moi, le tabac m'inspire, je n'ai d'idées que dans la fumée ! » Si cela est vrai, croyez-moi, ce sont des exceptions et nous avons dit plus haut ce qu'il faut penser de ces exceptions.

Le surmenage cérébral agit dans le même mauvais sens : « Ma tête n'y est plus ! Je perds la mémoire. » — C'est la plainte souvent entendue !

— Pour développer cette mémoire, il n'est rien de tel que de continuer à apprendre par cœur comme on faisait au collège, tout simplement ! Pauvre mémoire ! quel dédain ont pour elle les pédagogues modernes ! Et cependant la mémoire est, on l'a dit, la condition de toutes les autres facultés. Imaginez une intelligence sans mémoire !

— J'approuve, Docteur, j'approuve. Ils n'ont donc jamais vu un enfant sans mémoire ou le triste tableau d'un homme qui l'a perdue !

— C'est à croire. Mais revenons à nos moutons...

* *

#### 4° Hygiène musculaire ou du Mouvement

On aide à l'équilibre du cerveau, ou, si vous préférez, de l'esprit, par l'exercice du corps, par les fonctions des muscles. Pas plus qu'il ne faut surmener son esprit, pas plus il ne faut surmener son corps.

Mais, en sens inverse, ce serait une erreur aussi nette de laisser s'engourdir le cerveau que de laisser s'engourdir les muscles et se rouiller les articulations.

Or, l'expérience montre que, chez trop de sujets, l'inaction est la grande enjoleuse et je soupçonne plus d'un de répéter :

> Ah ! qu'il est doux de ne rien faire
> Quand tout s'agite autour de nous...

Avec l'âge, les muscles deviennent moins souples, les jointures moins mobiles. Les mouvements provoquent quelque douleur et, instinctivement, on les limite !

C'est là le danger. Si vous ne réagissez pas à ce moment, adieu la joie de se mouvoir sans proférer les *aïe ! aïe !* bien connus. Si, dans sa paroisse, les courses pédestres ou à bicyclette, que suppose son ministère, ne suffisent pas à donner au curé l'exercice convenable à sa santé, il trouvera facilement dans son jardin, ou à défaut dans une gymnastique de chambre, l'occasion d'entretenir muscles et articulations en bon état.

— « Un évêque ne court pas, » dit un jour Bossuet, surpris par la pluie à Versailles, et il se laissa tremper par l'averse plutôt que de courir, comme les autres, pour se mettre à l'abri.

— Les usages ont changé, du moins pour les vicaires !

— Mais pour pouvoir courir, marcher, cycler, jardiner, il faut de l'*entraînement*. C'est une erreur, souvent commise, de décider un beau jour que l'on va faire de l'exercice ; oui, on se sent facilement essoufflé, ou bien il faut élargir la ceinture, ou bien les articulations sont raides, etc., etc. Et l'on se dit : « Ah ! non, pas de ça ! » Et l'on prend une bêche et l'on travaille, soutane relevée, et l'on sue, et le lendemain on est fourbu, les muscles sont douloureux, et on abandonne la partie.

— Ce que vous dites là, Docteur, c'est ma propre histoire !

— Cela se voit assez bien à votre ceinture !... Non, il fallait y aller progressivement. Un ou deux kilomètres de marche, quelques mètres carrés à retourner pour les premières séances. Ne jamais aller jusqu'à la fatigue. Rien ne vous presse : vous n'êtes pas un tâcheron qui gagne son pain... *Chi va piano va lontano...*

— Et que gagne-t-on à ce métier ?

— D'argent, point du tout ; mais une meilleure santé, un meilleur équilibre corporel et spirituel de l'organisme, une facilité plus grande à pouvoir, un jour, donner un coup de collier. La limite de la fatigabilité est reculée.

Si l'on a procédé progressivement, le sommeil est meilleur ; la partie matérielle des besognes est plus facilement accomplie et acceptée. Une course, une visite que l'on aurait négligée autrefois, se fait presque avec plaisir.

— Vous avez parlé de gymnastique en chambre : qu'en pensez-vous ? J'en entends tous les jours à la T. S. F.

— Elle a comme inconvénient de se faire dans un local renfermé, mais on peut ouvrir les fenêtres. Il existe de petits manuels qui vous donnent les mouvements à exécuter pour un harmonieux développement du corps. Je trouve les cours de la T. S. F. un peu trop détaillés.

Les tractions sur des tubes en caoutchouc ou des ressorts sont fort utiles.

Le principe de tous ces mouvements est le même pour tous les appareils : faire travailler, *régulièrement, tous* les muscles du corps, *tous* les jours quelques minutes : 5, 10 au plus, *sans se fatiguer*.

J'ai connu un homme de 40 ans, 105 kilos ! qui, rien que par l'exercice du Sandow, c'est-à-dire des tubes en caoutchouc, se faisait pour ainsi dire maigrir à volonté et perdait une dizaine de kilos — du superflu, évidemment ! — en un mois ! Il eut le tort d'en abuser, le pauvre !

On a fait l'expérience suivante. On analyse les matières solides éliminées par l'urine d'un sujet, en un temps donné. On lui fait faire une promenade en voiture, ce qui, à priori, semble bien peu gymnastique ou activant. Eh bien ! après la pro-

menade en voiture, on constate que le chiffre des sels éliminés a doublé, et cela rien que par les mouvements faits pour garder l'équilibre du tronc !

— Cette gymnastique-là plairait à beaucoup, je pense !

— Oui, mais outre qu'elle n'est pas à la portée de la bourse de beaucoup de curés, elle n'atteint pas le but poursuivi ; du moins montre-t-elle qu'il n'est pas besoin de mouvements considérables pour agir sur notre mécanique.

LA FATIGUE

La fatigue est l'ennemie du système nerveux, qui a besoin de pondération. La sensation de fatigue est le cri d'alarme de notre organisme quand on lui demande plus qu'il ne peut donner.

On peut, dans un coup de collier, un coup de feu, aller jusqu'à la fatigue, passagèrement ; l'hygiène défend que cet état persiste ou dure ; on arriverait au surmenage avec tous ses dangers.

Une fois de plus, c'est un problème individuel ; mais la solution en est plus facile, car la *fatigue se sent.*

Un danger qu'il faut éviter, c'est de lutter contre la fatigue avec des drogues : kola, surtout les *vins* et les *alcools*. Qui dira le nombre de victimes qu'ont fait ces « coups de fouet » chez de très bonnes personnes ?

— Voyons, Docteur, un bon verre de Porto ne saurait faire mal avant un sermon.

— Evidemment avant *un* sermon, non ; mais répété avant vingt, cinquante ou cent sermons, nul doute qu'il sera dangereux ! Si votre santé, votre constitution ne vous permet pas un ministère de cette sorte, sans l'emploi de ces moyens d'excitation factice, eh ! c'est que vous n'êtes pas taillé pour cette course... Cherchez ailleurs.

— Quand on peut !...

— Une autre idée fausse circule dans le public : c'est qu'après un travail cérébral intense, il est bon de se livrer à un exercice corporel qui « fera la balance. »

Erreur formelle ! Pour remettre en état un cerveau fatigué, c'est le repos complet de l'organisme qu'il faut, et cela parce que le travail corporel demande un autre effort du système nerveux précisément déjà fatigué. Un délassement, une distraction facile, agréable, quelque chose qui « repose, » oui : une autre fatigue, non pas !

* *

5° Hygiène des reins et du système urinaire

Ce sont les organes de la dépuration du sang, du filtrage, de l'élimination de l'urine. Un filtre est un appareil qui laisse passer certaines substances et en retient d'autres.

On devine bien qu'une usine aussi compliquée que le corps humain doit avoir des déchets, des scories... Le rein est chargé d'une partie de la besogne : c'est dire son importance. Bouchez l'égout de sortie d'une maison, elle sera vite empoisonnée et inhabitable.

— Cela veut dire qu'il faut donc veiller sur ses « rognons. » Mais comment ?

— Directement, il y a peu de chose à faire, en dehors d'une observance raisonnable des lois de l'hygiène de l'alimentation.

Vous augmentez le travail des reins quand votre alimentation est trop riche, trop abondante. L'alcool est là, comme ailleurs, un produit dangereux à la longue. Le sucre, produit en excès par la machine humaine, s'élimine par les reins et c'est dans les urines que la chimie va le déceler.

Les reins sont aussi des organes délicats dans leur structure. Viennent-ils à s'altérer, ils laissent passer des substances anormales, comme l'albumine, ou au contraire, ne laissent plus passer des produits toxiques qui restent dans le sang et les tissus, et c'est l'urémie.

— La terrible urémie !

— L'urine est donc un élément de diagnostic important : les vieux médecins le soupçonnaient déjà, encore que leurs connaissances, sur ce point, ne leur permettraient pas de passer un examen élémentaire de Doctorat de nos jours.

La quantité d'urine émise en 24 heures oscille autour d'un litre et varie avec l'âge, la saison, la quantité de boisson prise et l'état des reins, du cœur, etc.

« Ce n'est pas tout de boire : il faut sortir d'ici, » dit le Renard à son ami Bouc.

Nous dirons : ce n'est pas tout de boire et de fabriquer de l'urine : il faut encore la sortir, *l'éliminer !*

C'est le rôle de la vessie, qui s'en acquitte selon un rythme variable avec les sujets.

La sollicitation à l'émission se fait quand la capacité de dilatation du réservoir a atteint sa limite. On doit savoir que l'on peut tempérer, à un certain degré, ce besoin d'émission.

En tout cas, s'il est trop fréquent, toutes les heures, toutes les deux heures, par exemple, il faudrait consulter le médecin.

Une précaution importante qui concerne les personnes déjà d'un certain âge, est de *bien vider la vessie,* sous peine de devenir des rétentionnistes, avec tous les inconvénients souvent graves qu'amène ce résidu. Cela s'applique surtout aux personnes qui se sentent obligées de *se lever la nuit*. C'est un des inconvénients de l'âge, et beaucoup l'acceptent comme les autres misères. Qu'ils sachent cependant que la cause peut en être sérieuse : d'abord, des troubles dans la tension artérielle dont nous parlerons tout à l'heure ; ensuite, des lésions commençantes de la *prostate*.

Si nous ajoutons de la *douleur à l'émission,* douleur anormale autant que pénible, des urines troubles, la conclusion s'impose : il faut consulter le médecin.

Insister sur ces points serait faire de la pathologie et non plus de l'hygiène : il nous faut donc les délaisser, malgré leur intérêt pratique.

Là comme ailleurs, il faut s'y prendre à temps ! Combien ont négligé, pendant des mois et des années, les cris d'alarme d'un appareil au début de sa maladie, et qui ont dû subir des traitements pénibles ou des opérations peu désirables, pour s'être borné à dire : « Ça passera ! Ce n'est rien ! Mon père a eu la même chose ! » et autres formules dilatoires aussi peu raisonnables !

— Une fois de plus : *Principiis obsta !*

* *

6° Le cœur et l'appareil circulatoire

— Si le cerveau est l'organe noble par excellence, qui commande à l'organisme entier, il faut dire qu'il a des serviteurs dont les fonctions sont capitales et qui rappellent ces maisons où les domestiques sont maîtres !

Certains appareils peuvent suspendre leurs fonctions, ou les mal remplir, un certain temps, sans que l'édifice croule ; le *Cœur*, lui, n'est pas seulement le maître de l'heure, il l'est de la minute, et s'il lui arrive de résilier ses fonctions une ou deux minutes, il fait, comme Samson, crouler le temple et s'ensevelit sous ses ruines. Il est l'*ultimum moriens.*

Ce n'est pas vous, Messieurs, qui confondez cœur moral, sentimental, avec cœur-pompe, agent central de la circulation du sang. Il n'est question ici que de ce dernier.

— Eh bien ! que conseille l'Hygiène à son sujet ?

— Le cœur est soustrait à notre volonté, et c'est automatiquement qu'il se contracte en moyenne 70 fois à la minute.

Son fonctionnement normal est une merveille de mécanique que nous pouvons troubler, non pas directement, mais indirectement.

D'abord, par des actions qui exigent de notre part un *effort trop grand.* Pour tenir à ce travail exagéré, le cœur augmente son travail à lui. Quelques instants, quelques minutes, soit ; mais au-delà, il s'affolera et vous obligera à vous arrêter, ou bien il se bloquera !

Tous les cœurs ne se ressemblent pas et certains fourniront un travail qui serait mortel pour d'autres. A nous donc de ne pas dépasser cette limite. Les battements perçus vous diront qu'il est surmené : à vous de vous arrêter.

Aussi important que le cœur est le système des vaisseaux sanguins, *artères et veines.* On les a même appelés « le cœur périphérique. »

Ces tuyaux doivent être souples, en bon tissu.

Tâtez votre pouls au-dessus du poignet. L'artère bat. Si vous sentez que le tuyau ne résiste pas à la pression, qu'il est donc souple : tout va bien. Mais si vous le sentez résister plus ou moins à la pression comme un tube de macaroni non cuit ou mal cuit, c'est que les parois sont altérées et un médecin seul peut vous dire le régime à suivre après examen de l'organisme entier. Vous verrez d'ailleurs qu'il insistera sur le régime sobre dont nous avons exposé les principes ailleurs.

— Et les varices, Docteur ?

— Les varices, Monsieur le Vicaire, ne sont pas pour vous qui êtes jeune.

Ce sont des dilatations, quelquefois extraordinaires, des veines des membres inférieurs, misères de l'âge aussi. A leur début, il faut porter une bande roulée qui modère leur dilatation.

TENSION ARTÉRIELLE

— Et la tension artérielle, qu'est-ce que c'est que cette nouvelle invention ? On ne parle que de cela. Des gens s'abordent, et la seconde question, après les salutations, devient celle-ci : « Eh bien ! et votre tension ? »

— La tension est chose sérieuse, vous allez comprendre pourquoi, et nous restons dans l'Hygiène en en parlant, car l'hygiène a son mot à dire dans la question.

Notre cœur et nos vaisseaux constituent un système de tuyaux fermés et soumis à une certaine *pression,* comme l'eau des tuyaux d'une canalisation et distribution d'eau. Dans celle-ci, les tuyaux rigides sont construits pour supporter un pression de *n* kilos. Si vous portez cette pression à 2 *n* kilos, soit le double, vous devinez bien que les tuyaux risquent de crever : désastre !

Eh bien ! notre canalisation artérielle, où circule le sang, est bâtie pour supporter une pression égale à celle qu'exerce une colonne de mercure de 0 m. 14-15 de hauteur dans des tuyaux en bon état, en bon tissu.

Que, pour un motif que nous n'avons pas à examiner ici, cette pression se mette à monter jusqu'à 18, 20, 24, 26 et plus, que pourra-t-il arriver ?

— Les tuyaux risquent de crever.

— Fort bien ! mais avant d'en arriver là, la pompe centrale, le cœur aura un effort à exercer pour faire circuler le sang sous cette pression anormale. Il se fatiguera, se surmènera et, à un moment, faillira à sa tâche, d'où...

— Désastre comme pour les tuyaux de plomb...

— Parfait ; j'attendais la réponse. Nous avons des instruments qui nous donnent le chiffre de la tension, que le doigt peut deviner mais ne saurait préciser.

— Alors, c'est pour cela que les médecins portent toujours à la main un sac ou une boîte noire ?

— Oui, mon cher Vicaire ; on ne saurait traiter un malade sans ces indications précieuses entre toutes.

— Mais, Docteur, j'entends parler de *Maxima* et de *Minima ;* que faut-il entendre par là ?

— Il faut entendre ceci :

Dans une distribution d'eau, la pression est toujours la même, parce que l'eau descend, sans à-coups, d'un réservoir toujours à la même hauteur.

Dans notre circulation sanguine, au contraire, le cœur donne, 70 fois par minute, un coup de pompe qui lance le sang dans les vaisseaux et, par ce coup, augmente la pression et la fait monter à un chiffre qui est précisément la *Maxima ;*